

SKRIPSI

**PENGARUH *MINDFULNESS* BERBASIS GAMELAN BALI
TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS LANSIA
DI DESA KEDISAN, KINTAMANI, BANGLI
TAHUN 2026**



Oleh:

NI KADEK INTAN DIANIASIH
NIM. P07120222070

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2026**

SKRIPSI

**PENGARUH *MINDFULNESS* BERBASIS GAMELAN BALI
TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS LANSIA
DI DESA KEDISAN, KINTAMANI, BANGLI
TAHUN 2026**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan Keperawatan**

**Oleh:
NI KADEK INTAN DIANIASIH
NIM. P07120222070**

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN
DENPASAR
2026**

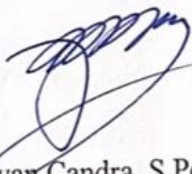
LEMBAR PERSETUJUAN
SKRIPSI

PENGARUH *MINDFULNESS* BERBASIS GAMELAN BALI
TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS LANSIA
DI DESA KEDISAN, KINTAMANI, BANGLI
TAHUN 2026

Diajukan oleh:
NI KADEK INTAN DIANIASIH
NIM. P07120222070

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama


I Wayan Candra, S.Pd., S.Kep., Ns., M.Si
NIP.196510081986031001

Pembimbing Pendamping


I Gusti Ayu Harini, SKM., M.Kes
NIP.196412311985032011

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



I Made Sukarja, S.Kep., Ners., M.Kep
NIP.196812311992031020

**LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI**

**PENGARUH *MINDFULNESS* BERBASIS GAMELAN BALI
TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS LANSIA
DI DESA KEDISAN, KINTAMANI, BANGLI
TAHUN 2026**

Diajukan oleh:

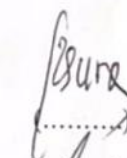
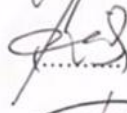
NI KADEK INTAN DIANIASIH
NIM. P07120222070

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI: SENIN

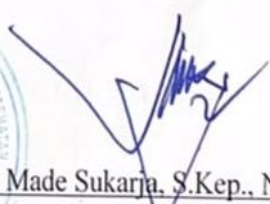
TANGGAL: 22 JUNI 2026

TIM PENGUJI:

- | | | |
|---|---------|---|
| 1. <u>I Nengah Sumirta, SST., S.Kep., Ns., M.Kes</u>
NIP. 196502251986031002 | Ketua |  |
| 2. <u>Ns. Asih Devi Rahmayanti, S.Kep., M.Kep</u>
NIP. 199412132025062005 | Anggota |  |
| 3. <u>Ns. Ni Luh Gede Ari Kresna Dewi, S.Kep., M.Kep</u>
NIP. 198310182006042001 | Anggota |  |

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR




I Made Sukarja, S.Kep., Ners., M.Kep
NIP.196812311992031020

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Kadek Intan Dianiasih
NIM : P07120222070
Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan
Jurusan : Keperawatan
Tahun Akademik : 2026/2027
Alamat : Desa Kedisan, Kecamatan Kintamani, Kabupaten Bangli.

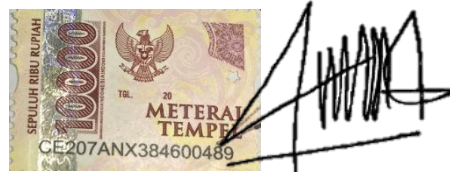
Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi dengan judul “Pengaruh *Mindfulness* Berbasis Gamelan Bali Terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia di Desa Kedisan, Kintamani, Bangli Tahun 2026” adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Skripsi ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, Juni 2026

Yang membuat pernyataan



Ni Kadek Intan Dianiasih

NIM. P07120222070

**THE EFFECT OF BALINESE GAMELAN-BASED MINDFULNESS ON
PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF THE ELDERLY IN KEDISAN
VILLAGE, KINTAMANI, BANGLI IN 2026**

ABSTRACT

The aging process leads to a decline in the physical and psychosocial well-being of older adults, which risks compromising their psychological well-being. Various studies have reported that impaired psychological well-being remains a significant problem among the older adult population; however, interventions based on local wisdom that integrate mindfulness with elements of Balinese culture are still very limited. This study aims to determine the effect of Balinese gamelan-based mindfulness on the psychological well-being of older adults in Kedisan Village, Kintamani, Bangli. This is a pre-experimental study using a one-group pre-test-post-test design. The sample consisted of 33 older adults selected using purposive sampling. Psychological well-being was measured using Ryff's Psychological Well-Being Scale (PWB). Normality was tested using the Shapiro-Wilk test, and data analysis was performed using a paired-sample t-test. Before the intervention, the psychological well-being levels of the older adults were mostly in the moderate category, with 25 older adults (75.8%) falling into this category. After the intervention, there was an increase in the high category from 3 older adults (9.1%) to 8 older adults (24.2%) and a decrease in the low category from 5 older adults (15.2%) to 3 older adults (9.1%), with an average score increase of 2.03 points. Statistical test results showed a p-value of 0.001 ($p < 0.05$), indicating that the Balinese gamelan-based mindfulness program had an effect on psychological well-being.

Keywords: *mindfulness; Balinese gamelan; psychological well-being; elderly*

**PENGARUH *MINDFULNESS* BERBASIS GAMELAN BALI
TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS LANSIA
DI DESA KEDISAN, KINTAMANI, BANGLI
TAHUN 2026**

ABSTRAK

Proses penuaan menurunkan kondisi fisik dan psikososial lansia, yang berisiko mengganggu kesejahteraan psikologis lansia. Berbagai penelitian melaporkan bahwa gangguan kesejahteraan psikologis masih menjadi masalah signifikan pada populasi lansia, namun intervensi berbasis kearifan lokal yang mengintegrasikan *mindfulness* dengan elemen budaya Bali masih sangat terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *mindfulness* berbasis gamelan Bali terhadap kesejahteraan psikologis lansia di Desa Kedisan, Kintamani, Bangli. Jenis penelitian ini adalah *pre-eksperimental* dengan desain *one group pre-test post-test*. Sampel berjumlah 33 lansia yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Kesejahteraan psikologis diukur menggunakan *Psychological Well-Being Scale* (PWB) Ryff. Uji normalitas menggunakan *shapiro-wilk*, dan analisis data menggunakan uji *Paired Sample t-test*. Sebelum intervensi, tingkat kesejahteraan psikologis lansia sebagian besar berada pada kategori sedang yaitu 25 lansia (75,8%). Setelah diberikan intervensi, terjadi peningkatan pada kategori tinggi dari 3 lansia (9,1%) menjadi 8 lansia (24,2%) dan penurunan kategori rendah dari 5 lansia (15,2%) menjadi 3 lansia (9,1%), dengan peningkatan rata-rata skor sebesar 2,03 poin. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0.001$ ($p < 0.05$), yang berarti ada pengaruh *mindfulness* berbasis gamelan Bali terhadap kesejahteraan psikologis lansia di Desa Kedisan, Kintamani, Bangli tahun 2026. *Mindfulness* berbasis gamelan Bali meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia.

Kata kunci: *mindfulness*; gamelan Bali; kesejahteraan psikologis; lansia

RINGKASAN PENELITIAN

Pengaruh *Mindfulness* Berbasis Gamelan Bali Terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia Di Desa Kedisan, Kintamani, Bangli Tahun 2026

Oleh: Ni Kadek Intan Dianiasih (P07120222070)

Penuaan populasi merupakan fenomena global yang ditandai dengan peningkatan pesat jumlah lansia. Jumlah penduduk dunia usia ≥ 65 tahun diproyeksikan mencapai 825,2 juta orang tahun 2025. Di Indonesia, jumlah lansia mencapai 34,2 juta jiwa pada tahun 2025, sementara Provinsi Bali menempati peringkat ketiga nasional dengan proporsi lansia sebesar 14,1%. Peningkatan jumlah lansia tidak diimbangi dengan kesejahteraan psikologis yang optimal. Studi pendahuluan di Desa Kedisan menemukan bahwa 4 dari 10 lansia (40%) memiliki kesejahteraan psikologis rendah. Gangguan kesejahteraan psikologis berdampak pada kesepian, isolasi sosial dan penurunan kualitas hidup. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh *mindfulness* berbasis gamelan Bali terhadap kesejahteraan psikologis lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat kesejahteraan psikologis lansia sebelum diberikan intervensi *mindfulness* berbasis gamelan Bali, mengidentifikasi tingkat kesejahteraan psikologis lansia setelah diberikan intervensi *mindfulness* berbasis gamelan Bali dan menganalisis pengaruh *mindfulness* berbasis gamelan Bali terhadap kesejahteraan psikologis lansia di Desa Kedisan, Kintamani, Bangli tahun 2026. Manfaat penelitian ini adalah memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu keperawatan jiwa serta menjadi intervensi non-farmakologis berbasis kearifan lokal di Posyandu Lansia.

Mindfulness adalah kesadaran penuh yang dilatih secara sengaja dengan menghadirkan perhatian pada pengalaman saat ini tanpa penghakiman. Kesejahteraan psikologis mencakup enam dimensi yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Gamelan Selonding memiliki karakteristik suara lembut, dalam, dan menenangkan yang mampu menginduksi ketenangan psikologis, menstabilkan detak jantung, serta meningkatkan kenyamanan psikologis lansia.

Penelitian terdahulu membuktikan bahwa *mindfulness* efektif meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia, sementara terapi musik gamelan Selonding efektif menurunkan kecemasan lansia. Integrasi keduanya menciptakan sinergi yang memperkuat efek relaksasi. Kerangka konsep penelitian ini menjelaskan bahwa *mindfulness* berbasis gamelan Bali (variabel independen) diberikan sebagai intervensi yang memengaruhi kesejahteraan psikologis lansia (variabel dependen). Hipotesis penelitian ini menyatakan bahwa ada pengaruh *mindfulness* berbasis gamelan Bali terhadap kesejahteraan psikologis lansia.

Penelitian ini merupakan penelitian *pre-eksperimental* dengan desain *one group pre-test post-test*. Populasi penelitian adalah seluruh lansia di Desa Kedisan sebanyak 112 orang. Sampel berjumlah 33 lansia yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Kriteria inklusi adalah usia ≥ 60 tahun, dapat berkomunikasi verbal, memiliki fungsi pendengaran cukup, dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian intervensi. Kriteria eksklusi adalah lansia dengan gangguan kognitif berat, mengundurkan diri selama pelatihan, dan tidak mengikuti seluruh sesi intervensi. Intervensi *mindfulness* berbasis gamelan Bali dilaksanakan sebanyak lima kali dalam dua minggu dengan jadwal pada hari Selasa, Kamis, Sabtu dan Minggu pukul 16.00 WITA (sore hari), durasi 30 menit per pertemuan, dilengkapi praktik mandiri selama 5 menit setiap hari di rumah yang dipantau melalui buku catatan harian. Pelaksanaan intervensi dilakukan secara berkelompok di Balai Banjar Desa Kedisan. Pengisian data *pre-test* dan *post-test* dilakukan dengan metode wawancara door-to-door. Kesejahteraan psikologis diukur menggunakan *Psychological Well-Being Scale* (PWB) Ryff versi 42 item yang telah diadaptasi dan diuji validitas ($r = 0,393-0,861$) serta reliabilitas ($\alpha = 0,937$). Analisis data menggunakan uji *Paired Sample t-test* setelah data dinyatakan berdistribusi normal (*Shapiro-Wilk*).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, tingkat kesejahteraan psikologis lansia didominasi kategori sedang (75,8%), diikuti rendah (15,2%) dan tinggi (9,1%). Setelah intervensi, terjadi peningkatan signifikan pada kategori tinggi menjadi 24,2% dan penurunan kategori rendah menjadi 9,1%. Rata-rata skor kesejahteraan psikologis meningkat sebesar 2,03 poin (dari 79,06 menjadi 81,09). Hasil uji *Paired Sample t-test* menunjukkan nilai $t = -3,594$ ($df = 32$) dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang secara statistik membuktikan bahwa intervensi

mindfulness berbasis gamelan Bali berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis lansia. Temuan ini sejalan dengan mekanisme neurobiologis bahwa suara gamelan Selonding merangsang sistem limbik dan pelepasan endorfin, sehingga menciptakan perasaan bahagia dan mengurangi kecemasan. Hasil ini konsisten dengan penelitian sejenis yang juga membuktikan pengaruh positif intervensi berbasis *mindfulness* terhadap kesejahteraan psikologis lansia.

Simpulan penelitian ini adalah *mindfulness* berbasis gamelan Bali terbukti efektif dan signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia di Desa Kedisan, Kintamani, Bangli tahun 2026. Saran yang direkomendasikan dalam penelitian ini yaitu bagi pelayanan kesehatan, intervensi ini dapat dijadikan kegiatan rutin di Posyandu Lansia sebagai terapi non-farmakologis yang mudah, murah, dan berbasis kearifan lokal, bagi peneliti selanjutnya, disarankan mengembangkan desain *quasi experimental* atau *randomized controlled trial* dengan kelompok kontrol. Mengembangkan SOP yang lebih sederhana, ringkas, dan dilengkapi ilustrasi/gambar agar mudah dipahami oleh kader Posyandu dan lansia yang ingin menerapkan intervensi secara mandiri. Melakukan analisis per dimensi (6 dimensi Ryff) untuk mengetahui secara spesifik dimensi mana yang paling terpengaruh oleh intervensi. Melakukan survei preferensi gamelan terlebih dahulu atau menyediakan variasi jenis gamelan yang dapat dipilih oleh lansia sesuai dengan kesukaannya.

KATA PENGANTAR

Om Swastyastu,

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh *Mindfulness* Berbasis Gamelan Bali Terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia di Desa Kedisan, Kintamani, Bangli Tahun 2026”** tepat pada waktunya dan sesuai dengan harapan.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapat bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak. Dengan segala kerendahan hati, peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar – besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Erika Yulita Ichwan, SST.,M.Keb, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menempuh program pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar.
2. Bapak I Made Sukarja, S.Kep.,Ners.,M.Kep, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Nengah Runiari., S,Kp.,S.Pd.,M.Kep.,Sp.Mat, selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan bimbingan dan dukungan selama peneliti menempuh pendidikan.
4. Bapak I Wayan Candra, S.Pd.,S.Kep.,Ns.,M.Si, selaku Dosen Pembimbing Akademik sekaligus Pembimbing Utama, yang dengan sabar memberikan bimbingan serta meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan masukan, pengetahuan, dan arahan yang sangat berharga dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu I Gusti Ayu Harini SKM.M.Kes, selaku Pembimbing Pendamping yang juga telah meluangkan waktu untuk memberikan masukan, koreksi, dan bimbingan dengan penuh perhatian kepada peneliti.
6. Seluruh Bapak/Ibu Dosen dan Staf Tenaga Kependidikan di lingkungan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan bantuan administrasi selama proses perkuliahan berlangsung.

7. Bapak Perbekel Desa Kedisan I Nyoman Gamayana, beserta seluruh staf kantor desa yang sudah memberikan izin melakukan penelitian, serta membantu memfasilitasi peneliti dan Ketua Lansia Kakek I Wayan Pasek yang senantiasa mendampingi dan sangat membantu selama proses penelitian berlangsung.
8. Keluarga besar peneliti, Bapak I Nengah Renek dan Ibu Kadek Setiari, Alm Kakek yaitu Kak Bayan & Kak Pondok, Nenek Nengah Nyabit, Nenek Ketut Bunter, Kakak I Komang Saputra Yoga, dan Adik Luh Tu Dea Sapitriasih yang tiada henti mencurahkan doa, kasih sayang, serta dukungan yang sangat besar.
9. Teman-teman seperjuangan, terima kasih atas kebersamaan, tawa, dukungan, mendengar keluh kesah, bantuan diskusi selama perkuliahan dan penyusunan skripsi ini. Kalian adalah warna dalam perjalanan panjang ini.
10. Semua pihak yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu, yang telah turut membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Skripsi ini merupakan langkah awal dalam perjalanan ilmiah peneliti di bidang ilmu pengetahuan. Dengan segala kerendahan hati, saran, kritik yang membangun sangat peneliti harapkan. Semoga skripsi ini dapat memberikan inspirasi dan kontribusi kecil bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang keperawatan.

Om Santih, Santih, Santih Om

Denpasar, Juni 2026

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL

HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
ABSTRACT	vi
ABSTRAK	vii
RINGKASAN PENELITIAN	viii
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah Penelitian	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
1. Tujuan umum	6
2. Tujuan khusus.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
1. Manfaat teoritis.....	6
2. Manfaat praktis.....	7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Lansia	8
1. Definisi lansia.....	8
2. Klasifikasi usia lansia	8
3. Teori proses penuaan.....	9
4. Perubahan yang terjadi pada lansia	10
5. Permasalahan yang sering dialami lansia	14

6. Tugas perkembangan lansia	15
B. Kesejahteraan Psikologis (<i>Psychological Well Being</i>).....	16
1. Definisi kesejahteraan psikologis	16
2. Dimensi – dimensi kesejahteraan psikologis.....	17
3. Faktor faktor yg mempengaruhi kesejahteraan psikologis lansia	19
4. Alat ukur <i>psychological well being</i>	21
C. <i>Mindfulness</i>	22
1. Definisi <i>mindfulness</i>	22
2. Sikap dasar <i>mindfulness</i>	23
3. Dimensi <i>mindfulness</i>	24
4. Manfaat <i>mindfulness</i> bagi lansia	25
5. Faktor – faktor yang memengaruhi <i>mindfulness</i> pada lansia	26
6. <i>Mindfulness</i> dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis lansia	27
7. <i>Mindfulness</i> berbasis gamelan Bali terhadap kesejahteraan psikologis lansia	29

BAB III KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep	32
B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel	33
1. Variabel penelitian	33
2. Definisi operasional.....	33
C. Hipotesis	35

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	36
B. Alur Penelitian.....	37
C. Tempat dan Waktu Penelitian	38
D. Populasi dan Sampel	38
1. Populasi penelitian	38
2. Sampel penelitian	38
3. Jumlah dan besar sampel	40
4. Teknik pengambilan sampel.....	41
E. Jenis dan teknik pengumpulan data	42
1. Jenis data yang dikumpulkan	42
2. Cara pengumpulan data	42

3. Instrumen pengumpulan data	44
F. Pengolahan dan analisis data	48
1. Teknik Pengolahan data	48
2. Analisis data	50
G. Etika penelitian.....	52
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	54
1. Kondisi lokasi penelitian	54
2. Karakteristik subyek penelitian	55
3. Hasil pengamatan terhadap subyek penelitian berdasarkan variabel penelitian	57
4. Hasil Analisis Data Pengaruh <i>Mindfulness</i> Berbasis Gamelan Bali Terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia	58
B. Pembahasan	62
C. Kelemahan Penelitian.....	72
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan.....	73
B. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Definisi Operasional Pengaruh <i>Mindfulness</i> Berbasis Gamelan Bali terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia di Desa Kedisan, Kintamani, Bangli Tahun 2026	34
Tabel 2	Kisi – Kisi Skala Kesejahteraan Psikologis (<i>Psychological Well Being Scale</i>)	44
Tabel 3	Perubahan Redaksional Item Kesejahteraan Psikologis.....	45
Tabel 4	Skor Alternatif Jawaban Skala Kesejahteraan Psikologis	46
Tabel 5	Distribusi Frekuensi Subyek Penelitian Berdasarkan Usia Lansia di Desa Kedisan, Kecamatan Kintamani, Kabupaten Bangli Tahun 2026	55
Tabel 6	Distribusi Frekuensi Subyek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin di Desa Kedisan, Kecamatan Kintamani, Kabupaten Bangli Tahun 2026	55
Tabel 7	Distribusi Frekuensi Subyek Penelitian Berdasarkan Pendidikan Terakhir di Desa Kedisan, Kecamatan Kintamani, Kabupaten Bangli Tahun 2026.....	56
Tabel 8	Distribusi Frekuensi Subyek Penelitian Berdasarkan Pekerjaan di Desa Kedisan, Kecamatan Kintamani, Kabupaten Bangli Tahun 2026	56
Tabel 9	Skor Kesejahteraan Psikologis Lansia Sebelum (<i>Pre-test</i>) dan Sesudah (<i>Post-test</i>) Intervensi <i>Mindfulness</i> Berbasis Gamelan Bali di Desa Kedisan, Kecamatan Kintamani, Kabupaten Bangli Tahun 2026	57
Tabel 10	Distribusi Frekuensi Tingkat Kesejahteraan Psikologis Pada Subyek Penelitian Sebelum Diberikan Intervensi <i>Mindfulness</i> Berbasis Gamelan Bali Di Desa Kedisan, Kecamatan Kintamani, Kabupaten Bangli Tahun 2026	57
Tabel 11	Distribusi Frekuensi Tingkat Kesejahteraan Psikologis Pada Subyek Penelitian Sesudah Diberikan Intervensi <i>Mindfulness</i> Berbasis Gamelan Bali Di Desa Kedisan, Kecamatan Kintamani, Kabupaten Bangli Tahun 2026	59
Tabel 12	Hasil Uji Normalitas Data Kesejahteraan Psikologis Pada Subyek Penelitian Di Desa Kedisan, Kecamatan Kintamani, Kabupaten Bangli Tahun 2026	60
Tabel 13	Hasil Uji Hipotesis Data Skor Kesejahteraan Psikologis Pada Subyek Penelitian Di Desa Kedisan, Kecamatan Kintamani, Kabupaten Bangli Tahun 2026 Menggunakan <i>Paired Sampel T-Test</i>	61
Tabel 14	Perbandingan Rata-rata Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Kategori Usia Subyek Penelitian	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Konsep Penelitian Pengaruh <i>Mindfulness</i> Berbasis Gamelan Bali terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia di Desa Kedisan, Kintamani, Bangli Tahun 2026.....	32
Gambar 2	Rancangan Penelitian Pengaruh <i>Mindfulness</i> Berbasis Gamelan Bali Terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia Di Desa Kedisan, Kintamani, Bangli Tahun 2026.....	36
Gambar 3	Bagan Alur Penelitian Pengaruh <i>Mindfulness</i> Berbasis Gamelan Bali Terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia Di Desa Kedisan, Kintamani, Bangli Tahun 2026.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Kegiatan Penelitian Pengaruh <i>Mindfulness</i> Berbasis Gamelan Bali Terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia di Desa Kedisan, Kintamani, Bangli Tahun 2026
Lampiran 2	Realisasi Anggaran Biaya Penelitian Pengaruh <i>Mindfulness</i> Berbasis Gamelan Bali Terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia di Desa Kedisan, Kintamani, Bangli Tahun 2026
Lampiran 3 Lampiran 3	Instrumen Pengumpulan Data Kesejahteraan Psikologis Hasil Uji Statistik Pengaruh <i>Mindfulness</i> Berbasis Gamelan Bali Terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia Di Desa Kedisan, Kintamani, Bangli Tahun 2026
Lampiran 4	Lembar Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 5	Persetujuan Setelah Penjelasan <i>Informed Consent</i> Sebagai Peserta Penelitian
Lampiran 7	Buku Catatan Harian <i>Mindfulness</i>
Lampiran 8	Standar Operasional Prosedur (SOP) <i>Mindfulness</i> Berbasis Gamelan Bali
Lampiran 9	Surat Izin Studi Pendahuluan
Lampiran 10	Surat Izin Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner
Lampiran 11	Surat Izin Penelitian
Lampiran 12	Surat Keterangan Izin Penelitian Kabupaten Bangli
Lampiran 13	Surat Keterangan Laik Etik Penelitian
Lampiran 14	Hasil Cek Turnitin
Lampiran 15	Surat Persyaratan Administrasi
Lampiran 16	Validasi Bimbingan
Lampiran 17	Master Tabel Pengaruh <i>Mindfulness</i> Berbasis Gamelan Bali Terhadap Kesejahteraan Psikologis Lansia Di Desa Kedisan, Kintamani, Bangli Tahun 2026
Lampiran 18	Dokumentasi Kegiatan Penelitian
Lampiran 19	Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Repository